

## Dauer

45 Minuten

## Materialien

- **Body Talk Video**  
([www.bit.ly/Dove\\_bodytalk](http://www.bit.ly/Dove_bodytalk))
- **Gedanken teilen**  
Arbeitsblatt – eins pro Schüler\*in
- **Gedanken teilen**  
Leitfaden – einer für die Lehrkraft
- **Bodytalk Reflexion**  
Handout – ein halbes Blatt pro Schüler\*in

**Hinweis:** Unten findest du Moderationsoptionen, wenn sich die Schüler\*innen in einer digitalen Situation befinden. Arbeitsblätter können elektronisch zur Verfügung gestellt, zu Hause ausgedruckt oder als bearbeitbare Microsoft-Word-Vorlage zur Verfügung gestellt oder, per E-Mail, über Lernmanagementsysteme oder ein live geteiltes/gemeinsames Dokument bereitgestellt werden.

## Werkzeuge zum Aufbau von Körpervertrauen

### BODYTALK

## Überblick

Die Inhalte für das Programm *wundervolles ich* wurden in Zusammenarbeit mit Dr. Marisol Perez, einer klinischen Psychologin und Forscherin an der Arizona State University und am Institut für Forschung und Bildung zur Förderung der Gesundheit von Kindern (REACH), erstellt. Dr. Perez' Arbeit widmet sich der Unterstützung zukünftiger Generationen dabei, weniger Fokus auf das Aussehen zu legen und stärker ihren Körper zu respektieren, zu mögen und wertzuschätzen.

Bei dieser Aktivität sehen sich die Schüler\*innen das Video **Bodytalk** ([www.bit.ly/Dove\\_bodytalk](http://www.bit.ly/Dove_bodytalk)) an, bevor sie mit einem Partner oder einer Partnerin Gedanken-teilen-Fragen zum Thema „Bodytalk“ beantworten, einschließlich der Frage, wie das ihr Selbstbild beeinträchtigen kann. Anschließend überlegen sie sich, wie sie den Verlauf eines Gesprächs ändern können, in dem es um das Aussehen geht.

Jede Übung ist Teil einer Serie von fünf Lektionen, die sich auf die Auseinandersetzung mit Vergleichen und den Aufbau von Körpervertrauen bezieht. Die Lektionen 1 bis 3 umfassen die wichtigsten Inhalte und sollten der Reihe nach durchgenommen werden. Die Lektionen 4 und 5 sind ergänzend und bieten den Schüler\*innen die Möglichkeit, das Erlernte der Kernkonzepte zu vertiefen.

## Hintergrund

Das Körperbild wird definiert als die Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen gegenüber dem eigenen Körper.<sup>1</sup> Forschungen zeigen, dass Körperunzufriedenheit zur Entwicklung ungesunder Verhaltensweisen bei Kindern und Erwachsenen beiträgt. Die Menschen neigen eher dazu, ungesunde Dinge zu tun, um ihr Gewicht und ihre Körperform zu kontrollieren, wenn sie sich mehr auf das Aussehen als auf die Funktionalität des Körpers konzentrieren.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Cash & Prunzinsky, 1990.

<sup>2</sup> Thompson & Stice, 2001.

Es gibt viele Faktoren, die bei Kindern Unzufriedenheit mit ihrem Körper hervorrufen können. Einige dieser Faktoren sind Bilder aus den Medien und von Prominenten, Druck von Familie und Freunden, auf eine bestimmte Art und Weise aussehen zu müssen, sowie Hänseleien und Mobbing durch Gleichaltrige. Jedes Gespräch über den Körper oder den Körpertyp (selbst mit positiven Aussagen) kann zu negativen Gefühlen in Bezug auf den eigenen Körper führen.<sup>3</sup>

Die Forschung zeigt, dass Eltern und Pädagog\*innen die Fähigkeit haben, das Körpervertrauen junger Menschen zu stärken. Erwachsene können ihnen helfen, sich der Faktoren, die ihr Selbstbild negativ beeinflussen, bewusst zu werden. Erwachsene können auch gesunde Verhaltensweisen fördern, die nachweislich das Körperbewusstsein stärken. Schüler\*innen können gesünder leben, wenn sie sich der emotionalen und körperlichen Veränderungen bewusst sind, die während der Pubertät und der eigenen Entwicklung auftreten. Schüler\*innen haben mehr Selbstvertrauen, wenn sie ihren sich verändernden Körper akzeptieren können. Erwachsene können dazu beitragen, indem sie Kommentare über Gewicht, Form und Aussehen vermeiden.

Die Forschung zeigt, dass das Körpervertrauen mit unterstützenden Beziehungen wächst und nicht durch Wettbewerb oder Vergleiche. Regelmäßige Gespräche ermutigen die Schüler\*innen, sich mit Gleichaltrigen zu identifizieren und zu verbinden, anstatt sich mit anderen zu vergleichen.

In dieser Lektion geht es um Körpergespräche und wie sie das Körperbild beeinflussen.

## Ziele

### Die Schüler\*innen werden

- Beschreiben, wie Körpergespräche schädlich sein können.
- Erkennen, auf welche Weise man ein Gespräch, das sich um die körperliche Erscheinung dreht, umgeht.

## Grundlegende Frage

*Inwiefern kann Bodytalk schädlich sein und was können wir tun, um das „Drehbuch“ umzuschreiben und Gespräche so zu lenken, dass sie sich weniger um das Aussehen drehen?*

<sup>3</sup> DSEP Content Development Framework, University of West England's Center for Appearance Research, 2012.

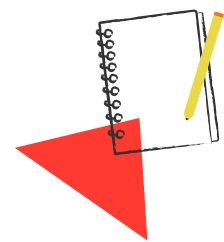


## Vorbereitung der Lehrkraft

- Wenn du digital unterrichtest, entscheidest du, wie du die Partner\*innen/Gruppen für die Gedanken-teilen-Übung aufteilst. Bereite deine Arbeitsgruppenräume oder das Lernmanagementsystem vor.
  - Plattformen wie Zoom ermöglichen es dir, die Teilnehmer\*innen im Voraus auf Räume zu verteilen. Google Meet verteilt die Teilnehmer\*innen nach dem Zufallsprinzip.

## Vorschläge für die digitale Umsetzung

- **Beleuchtung:** Gegenlicht verhindert, dass deine Zuhörer\*innen dich gut sehen können. Stelle sicher, dass es hell genug ist und du gut gesehen wirst.
- **Platzierung der Kamera:** Achte darauf, dass sich die Kamera auf Augenhöhe befindet. Dies fördert den Blickkontakt und die Bindung mit deinem Publikum. Du kannst Bücher oder andere Gegenstände verwenden, um deinen Laptop anzuheben.
- **Ton:** Mache vor der Sitzung einen kurzen Soundcheck. Stelle sicher, dass man dich gut hört und keine Echo erklingt, oder nutze extra Kopfhörer für den Call.
- **Stelle eine Kommunikationsebene her:** Versuche, mit deinem Publikum in Kontakt zu treten, was digital eine Herausforderung sein kann. Verbinde dich mit ihnen durch kurze Geschichten oder Humor.
- **Technische Probleme:** Es ist in Ordnung, Fehler zu machen oder technische Probleme zu haben. Wenn du ein technisches Problem hast oder die Dinge nicht wie geplant laufen, tue dein Bestes, um die Verbindung wiederherzustellen und mit dem Unterricht fortzufahren. Am besten bereitest du dich vor, indem du deine Internetverbindung sowie die Ton- und Videoeinstellungen vor der Sitzung testest.



## Hinweis zur Sensibilität

In dieser Lektion geht es um Komplimente und körperliches Aussehen. Die Diskussionsfragen können modifiziert werden, um auf die Bedürfnisse bestimmter Schüler\*innengruppen einzugehen und sicherzustellen, dass sich alle Teilnehmer\*innen bei dem Gespräch wohlfühlen. Die Lehrkräfte können den Text umschreiben/ändern, um ihn an die Klasse anzupassen.

## Unterrichtsplan

### Ablauf

- Schreibe die folgenden Fragen an die Tafel, zeige sie digital an oder verwende die Umfragefunktion:
  - Wann hast du das letzte Mal gehört, dass jemand einer anderen Person ein Kompliment über ihr Aussehen gemacht hat?
  - Wann hast du das letzte Mal jemandem ein Kompliment über sein/ihr Aussehen gemacht?
  - Von wem hörst du normalerweise Komplimente über dein Aussehen?
- Bitte die Schüler\*innen, einige Minuten über diese Frage nachzudenken und dann ihre Antworten in ein Notizbuch oder auf ein Blatt Papier zu schreiben.
- Bitte die Schüler\*innen, ihre Antworten mitzuteilen, und verwende die folgenden Fragen, um die Diskussion zu leiten:
  - Wie oft hört ihr, dass Leute nette Dinge über das Aussehen von anderen sagen? Täglich? Mehrmals am Tag? Jede Woche? Ist dies selten, häufig oder sehr häufig? Wer gibt und erhält diese Kommentare? Freunde, Familie, Fremde?
  - Was sind schöne Dinge, wenn man ein Kompliment bekommt oder Komplimente gibt?
  - Was sind einige negative Dinge, wenn man ein Kompliment bekommt? Wie kann ein Kompliment jemanden verletzen?
    - Mögliche Antworten könnten sein: Ein Kompliment kann eine Person sich unwohl oder verlegen fühlen lassen; jemanden dazu bringen, dass er/sie denkt, dass er/sie immer so aussehen muss; jemanden dazu bringen, sein/ihr Aussehen mit dem von anderen zu vergleichen; jemanden dazu veranlassen, sein/ihr Aussehen zu verändern, um anderen zu gefallen, usw.
- Erklären, dass die Klasse heute darüber diskutieren wird, wie Bodytalk schädlich sein kann. Die Schüler\*innen werden auch darüber nachdenken, auf welche Weise sie die Gespräche, die sich um das Aussehen drehen, verändern können.

### DIGITALE MÖGLICHKEITEN

- Erlaube ihnen, ihre Antworten laut auszusprechen, oder ermutige die Schüler\*innen, ihre Antworten aufzuschreiben, um sie später in einem Live-/Freigabedokument hinzuzufügen oder in einem Chatfeld zu kommentieren.

## Tun

- Zeige das Video [Bodytalk](http://www.bit.ly/Dove_bodytalk) ([www.bit.ly/Dove\\_bodytalk](http://www.bit.ly/Dove_bodytalk)).
- Verteile an jeden Schüler und jede Schülerin ein [Gedanken-teilen-Übung](#)-Arbeitsblatt.
- Bitte alle, die Fragen in der Spalte „Was denke ich?“ unabhängig voneinander zu beantworten.
- Bitte die Schüler\*innen, ihre Antworten mit einem Partner oder einer Partnerin zu teilen. Die Schüler\*innen sollten die Antworten ihrer Partner\*innen anhören und Notizen in der Spalte „Was mein Partner gedacht hat“.
- Nach fünf Minuten Diskussion sollten die Paare entscheiden, was sie mit der Klasse teilen möchten. Idealerweise sollte es eine Kombination aus ihren individuellen Antworten sein.
- Wenn die Schüler\*innen die letzte Spalte ausgefüllt haben, bitte die Gruppe um Freiwillige, die ihre „Was wir teilen wollen“-Spalte für jede der Fragen teilen. Verwende dazu den Leitfaden [Gedanken-teilen-Übung](#) als Referenz.

## DIGITALE OPTIONEN

- Nutze Gruppenräume, um die Schüler\*innen in Paaren oder Gruppen zusammenarbeiten zu lassen. Du kannst wählen, ob die Gruppen manuell oder automatisch eingeteilt werden – je nachdem wie du möchtest, dass die Schüler\*innen sich organisieren und welche Online-Plattform sie verwenden.
- Diese Übung kann online als Gruppendiskussion oder in einem Livedokument erfolgen.

## Nachdenken

- Verteile an alle ein [Reflexionsblatt "Bodytalk"](#) und gib ihnen Zeit, es auszufüllen.
- Bitte die Schüler\*innen, mitzuteilen, welche Strategie sie am liebsten anwenden würden.



## Gedanken-teilen-Übung

Frage	Was denke ich?	Was mein Partner dachte	Was wir teilen werden
Was ist Körpersprache? Wenn jemand „Bodytalk“ sagt, was meint er?			
Was sind einige der Eigenschaften von Bismut (abgesehen vom Aussehen)?			
Warum kann Bodytalk schädlich oder beunruhigend sein?			
Was sind Möglichkeiten, um „Körpergespräche“ zu stoppen?			

## Gedanken-teilen-Übung

Frage	Was denke ich	Was mein Partner dachte	Was wir teilen werden
Was ist Körpersprache? Wenn jemand „Bodytalk“ sagt, was meint er?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jedes Gespräch über den Körper oder den Körpertyp</li> <li>• Gespräche über das Aussehen einer Person</li> </ul>		
Was sind einige der Eigenschaften von Bismut (abgesehen vom Aussehen)?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Loyalität</li> <li>• Stärke</li> </ul>		
Warum kann Bodytalk schädlich oder beunruhigend sein?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Unbehaglich oder peinlich</li> <li>• Jemandem das Gefühl geben, dass er immer auf eine bestimmte Weise aussehen muss</li> <li>• Verursacht Vergleiche</li> <li>• Jemanden dazu bringen, sein Aussehen zu verändern, um anderen zu gefallen</li> </ul>		
Was sind Möglichkeiten, um „Körpergespräche“ zu stoppen?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wechseln des Themas (z. B. Sport, Lieblingsfernsehsendung, der morgige Mathetest usw.)</li> <li>• Sich auf die Fähigkeiten und die Funktionalität des Körpers statt auf das Aussehen konzentrieren</li> <li>• Offen sagen, dass man lieber über etwas anderes reden würde</li> <li>• Die Situation verlassen; notfalls wirklich gehen</li> </ul>		

wundervolles

# ich

Bodytalk Reflexion

SCHÜLER:INNENARBEITSBLATT

Was wirst du tun, um andere zu ermutigen, Bodytalk zu stoppen?



Bodytalk-Reflexion

Was wirst du tun, um andere zu ermutigen, Bodytalk zu stoppen?